

Vorwort	11
Herausragende Sehenswürdigkeiten	12
Das Wichtigste in Kurze	14
Entfernungstabelle	20
Zeichenlegende	20
 LAND UND LEUTE	 22
 Tadschikistan im Überblick	 24
 Landschaft und Natur	 25
Gewasser und Gletscher	27
Klima und Reisezeit	28
Flora	29
Fauna	32
Umweltprobleme	37
 Geschichte	 42
Die Anfänge	42
Vom griechisch-baktrischen Reich bis zur Kushan-Dynastie	47
Eroberung durch die Araber und das Somonidenreich	49
Türken, Mongolen und das Emirat von Buchara	49
Russischer Einfluss und ›Great Game‹	50
Sowjetische Zeit	50
Unabhängigkeit und Bürgerkrieg	52
Endlich Frieden	53
 Tadschikistan im 21. Jahrhundert	 57
Regierung	57
Wirtschaftslage	58
Kritik und Opposition	58
Tourismus	60
Politisches System in Theorie und Praxis	61
Administrative Gliederung	63
Wirtschaft	65
 Bevölkerung und Kultur	 69
Religionen und Minderheiten	71
Stadtebau und Architektur	74
Volkskunst	77
Sprache	79
Literatur	80
Musik	85
Brauche	89

Feste	91
Heilige Stätten	94
Die tadschikische Küche	95

ZENTRALTADSCHIKISTAN 102

Duschanbe	104
Geschichte	104
Spaziergang am Rudaki-Prospekt	110
Markt und Mahalla	114
Parks am Varzob-Fluss	115
Museen	119
Denkmäler	122
Duschanbe live	128

Duschanbe-Informationen 131

Die Umgebung von Duschanbe	145
Festung Hisor	145
Varzob-Schlucht	148
Romit-Tal	152
Tal des Karatog	153
Wasserkraftwerk Norak	154

Das Rasht-Tal	156
Ob-i Garm	158
Gharm	159
Jirgatal	159

Reiseveranstalter in Zentral- tadschikistan 161

DER PAMIR 162

Das Dach der Welt	164
Ein geografisches Kurzportrait	167
Die Bewohner des Pamirs	170
Sprache und Religion	186

Reisen über den ›Großen Pamir‹	190
Von Osh über den Alai in den Pamir	191
Von Duschanbe auf das Dach der Welt	191
Nördliche Strecke von Duschanbe in den Pamir	192

Khorugh	199
Sehenswertes	201
Von Khorugh ins Ghunt-Tal und nach Alichur	210
Der Wakhan-Korridor	213
Ishkoshim	218
Von Ishkoshim nach Yamchun	221
Festung Yamchun	223
Von Bibi Fotima nach Langar	225
Langar	232
Von Langar nach Alichur	234
Alichur	236
Bergarbeiterdorf Bazardara	238
Von Alichur nach Murghob	239
Murghob	240
Tadschikistans ›Ferner Osten‹	245
Von Murghob zum Karakul	249
Der See Karakul	249
Ort Karakul	251
Westlich vom Karakul	252
Vom Karakul nach Sarytash	259
Der Westpamir	261
Tal des Vanj	262
Der Pamirknoten	262
Tal des Yazghulyom	268
Bartang-Tal und Sarez-See	269
Der Bartang	269
Bartang-Tal	271
Okodörfer am Unterlauf des Bartang	272
Sarez-See	273
Oberes Bartang-Tal	279
Khuf	282
Die Täler von Ghunt und Shohdara	283
Tal des Bodomdara und Peak Majakowski	283
Die Täler Chandindara und Durumdara	284
Jafshangoz	285
Reiseveranstalter für den Pamir	294

DER NORDEN	298
Der Bezirk Sughd	300
Die Reise nach Norden	300
Anreise auf dem Landweg	300
Das Tal des Syrdarya	305
Khujand	307
Geschichte	309
Stadtrundgang	311
Die Umgebung von Khujand	321
Qayroqqum-Stausee	321
Der Palast von Arbob	323
Taboshar/Istiqlol	327
Istarafshan	330
Die Umgebung von Istarafshan	334
Isfara und Umgebung	334
Das Zarafshan-Tal	336
Anfahrt in das Zarafshan-Tal	339
Wandern im Zarafshan-Tal	340
Ayni	341
Panjakent	343
Ein Rundgang	343
Die Alte Stadt Panjakent	348
Die Umgebung von Panjakent	349
Die Ausgrabungen von Sarazm	349
Die Sieben Seen	351
Von den Sieben Seen	
zu den Kul-i-Kalon-Seen	353
Die Sudroute zum Iskanderkul	354
Panjrud	354
Mausoleum von	
Muhammad Bashoro	355
Die Seen im Fan-Gebirge	356
Iskanderkul	357
Von Saratog zu den Alaudin-Seen	358
Alaudin-Seen	359
Yaghnob-Tal	360
Gorno-Macha	366
Veshab	366
Weitere Ziele in der Region	368

Reiseveranstalter in Nordtadschikistan	369
---	-----

DER SÜDEN 370

Baumwolle und Festungen	372
Der Weg nach Süden	374
Qurghonteppa	375

Ausflüge von Qurghonteppa	377
Ajina Teppa	378
Die 44 Quellen	378
Khoja Mashhad	379
Takht-i Sangin	381
Schutzgebiet Tigrovaya Balka	384

Der Osten des Gebiets Khatlon	385
Hulbuk	388
Vozé	388
Absichtlich mal vom Weg abkommen	389

Kulob	392
Stadtspaziergang	393
Gorno-Badakhshan in Sicht	396
Anjrob	396

REISETIPPS VON A BIS Z 398

SPRACHFÜHRER 416

ANHANG

Glossar	425
Literatur	426
Tadschikistan im Internet	429
Über die Autorinnen/Danksagungen	431
Register	433
Bildnachweis	442
Kartenlegende und -register	448

EXTRA

Wildtiere und Möglichkeiten ihrer Beobachtung	34
Die Vogelwelt von Tadschikistan	39
Sind Tadschiken und Deutsche »verwandt«?	44
Eine kleine Perle – ein tadschikisches Liebesmärchen	83
Ein Gespräch mit Daler Nazarov	88
Rezepte	100
Duschanbe – ein Dorf wird zur Hauptstadt	108
Duschanbe–Khujand	
Eine Reise mit dem Zug	143
Der kleine Pamir-Knigge	171
Ali Mohammad Rachput	188
Den Pamir Highway entlang. Einmal von Khorugh nach Duschanbe	206
Reinhold Messner über die Menschen im Wakhan	220
Das Pamirhaus	226
Ein Tag auf der Hochweide Der langste Berggletscher der Welt Der Fedchenko-Gletscher	266
Wer nicht in Bartang war, hat den Pamir nicht gesehen	275
Mit dem Rad durch den Pamir	287
Der Palast für die Kolchosbauern	325
Deutsche in Tadschikistan	329
Geschichte der Yaghnobi	363
Der Oxusschatz	383
Temurmalik und die grünen Hügel	386
Hulbuk. Zwei Stunden mit Dr Abdullo Rajabovich Khojaev	390